Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

SEMANA Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO



▸ Semana del 3 al 7 de Diciembre ◂

LUNES 3



SOPA DE BERZA CON POLLO

MARTES 4



CALABACÍN RELLENO DE BACALAO CON HOLANDESA

MIÉRCOLES 5



COSTILLA DE TERNERA CON PURÉ DE CASTAÑAS

RECETA EXTRA



PATATAS RELLENAS

VIERNES 7



DORADA EN PAPILLOTE CON TAPIOCA DE AZAFRÁN

Sopa de berza con pollo

1 Cocinar la sopa

EN una olla rápida con abundante agua, pon a cocer los muslos de pollo, el esqueleto, el tocino y una ramita de perejil. Deja que rompa a hervir y desespuma con un cacillo.



Colar el caldo 2



CIERRA la tapa de la olla rápida, pon al 2 y cocina 12 minutos desde que empiece a salir el vapor. Cuela la sopa y reserva los muslos de pollo y el tocino. Desmiga el pollo y corta el tocino en dados. Reserva.

3 Añadir la berza

PICA la berza en juliana fina, pela y trocea la patata. Pon todo a cocer en la cacerola con el caldo hirviendo. Sazona y deja que se cocine durante 10-12 minutos. Tritura y cuela.



Agregar el pollo y el tocino 4



TUESTA el pan en rebanadas en el horno a 200º durante 1-2 minutos. Añade a la sopa el pollo desmigado, los dados de tocino y perejil picado. Sirve la sopa acompañada por el pan tostado.

El consejo de KARLOS

✔ **Para evitar ese olor tan característico de la berza durante la cocción, se puede cocer con un trozo de pan impregnado en vinagre.**



LUNES 3/12/07

INGREDIENTES

4-6 personas

- ½ berza o repollo
- 1 patata
- 2 muslos de pollo + 1 esqueleto
- 200 gr. tocino ibérico
- 4 rebanadas de pan
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Calabacín relleno de bacalao con holandesa

1 Vaciar el calabacín



PON a cocer el calabacín en una cacerola con agua y sal. Deja que se cocinen a fuego moderado durante 15 minutos. Escurre y abre por la mitad (a lo largo). Vacía el interior y reserva.

2 Escaldar los lomos



ESCALDA con leche y agua los lomos desalados (en remojo 48 horas, cambiar el agua 3 veces). Saca y reserva. Pica las cebollas y ponlas a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las láminas de bacalao y cocina a fuego suave.

3 Hacer la salsa holandesa



PON la leche a hervir y añade los lomos 5-7 min. Funde la mantequilla. Bate las yemas en un cuenco y ponlo en una cacerola con agua a punto de hervir. Añade la mantequilla fundida sin dejar de batir. Agrega el zumo de limón. Sazona.

4 Rellenar los calabacines



RELLENA los calabacines con la cebolla pochada y el bacalao. Napa con la salsa y gratina en el horno 3-4 minutos. Coloca los calabacines rellenos en una fuente, decora con unos bastoncitos de cebollino y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ **La aplicación del calabacín en la cocina es muy variada en toda la geografía española: acompañado de otras verduras y hortalizas, como guarnición, rellenos, en delicioso pastel o como ingrediente de nuestro famoso pisto.**



MARTES 4/12/07

INGREDIENTES

4 personas

- 2 calabacines medianos o 1 grande
- 2 lomos de bacalao
- 2 cebollas
- 1 vaso de leche
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- cebollino

Para la holandesa:

- 200 gr. de mantequilla
- 3 yemas de huevo
- zumo de ½ limón
- sal

Costilla de ternera con puré de castañas y yuca frita

1 Pringar las costillas



PON en un cuenco romero y tomillo picados, añade aceite y sal, mezcla. Pinta las costillas con el aceite aromatizado. Introduce en el horno a 180º C. y deja que se ase 1 hora y 15 minutos y repasa de vez en cuando.

Hacer un corte 2



HAZLES a las castañas un corte para que no salten. Reserva una docena de castañas y las otras ponlas a cocer con agua hirviendo 15 minutos. Pasado este tiempo, pela las castañas.

3 Elaborar el puré



PON las castañas a cocer con leche hasta que estén tiernas y tritura con la batidora eléctrica. Cuela a una cacerola y mezcla con la mantequilla. Calienta a fuego suave hasta que se deshaga la mantequilla, remueve y reserva.

Freír los trozos 4



PELA la yuca y corta lo más fino que puedas. Fríe hasta que se doren. Retira a un plato con papel de cocina. Sirve la costilla troceada con puré, coloca encima la castaña asada y acompaña la yuca frita sazonada con sal y perejil picado.

El consejo de KARLOS

✔ A las castañas, antes de asarlas en el horno, hay que hacerles unas incisiones en la piel para que no salten. También se pueden cocer en leche para obtener una crema, resultan un excelente acompañante de la carne de caza.



MIÉRCOLES 5/12/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1.200 gr. de costilla de ternera
- 500 gr. de castañas
- 1 yuca
- 400 ml. de leche
- 25 gr. de mantequilla
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta
- 1 ramita de romero
- perejil picado

Patatas rellenas

1 Montar las patatas



CORTA con una mandolina corta las patatas en rodajas finas. Sobre una rodaja de patata, pon media loncha de jamón y media de queso y cubre con otra rodaja de patata. Sazona

Rebozar las patatas 2



REBOZA las patatas rellenas en harina y huevo, y fríelas en abundante aceite. Retira a una fuente con papel absorbente.

3 Añadir harina



PICA cebolla y ajo y ponlos a pochar con el aceite (colado) usado para las patatas. Sazona y añade laurel. Cuando la verdura esté lista, añade una cucharadita de harina, remueve y agrega el vino blanco y el caldo de carne. Deja que hierva.

Agregar las patatas 4



CUANDO la salsa rompa a hervir, agrega el perejil picado y las patatas rellenas. Cocina durante 4-5 minutos hasta que se mezclen los sabores y sirve.

El consejo de **KARLOS**

✔ En casa, se deben conservar siempre las patatas guardadas en un lugar oscuro, seco y aireado.



Nota: Debido a que el día 6 de diciembre es Fiesta y Telecinco no emite el programa de Karlos Arguiñano, ofrecemos otra receta de las que ha elaborado para nosotros.

RECETA EXTRA

INGREDIENTES

4 personas

- 2-3 patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 gr. de jamón cocido
- 100 gr. de queso
- harina y huevo batido
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de carne
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 hoja de laurel
- perejil picado

Dorada en papillote con tapioca de azafrán

1 Pochar las verduras

PICA cebolletas, zanahoria y puerros y ponlos a dorar. Sazona y cocina.



Cocer el azafrán 2



EN agua hirviendo con sal, pon a cocer el azafrán y el cártamo. Deja a fuego moderado hasta que tome color. Cuela para retirar los hilos y cuece la tapioca en perlas 15 minutos a fuego suave (hasta que la tapioca quede transparente).

3 Colocar sobre el pescado

SALPIMIENTA los lomos de la dorada cortados en dos. En 4 trozos de papel de aluminio, extiéndelos. Pon el aceite y el pescado, encima las verduras y riégalo con vino blanco. Cierra los paquetes y mételos en el horno calentado a 180º C 10 min.



Servir 4



COCINA los espárragos cortados en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y reserva. Sirve la dorada con las verduras y acompaña con los espárragos y una cucharada de tapioca.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Tanto la tapioca como las perlas se utilizan como guarnición o espesante. Una vez cocidas quedan transparentes, como una gelatina. No aportan mucho sabor, por lo que también se utiliza para dar una textura más consistente a una salsa.**



VIERNES 7/12/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1 dorada
- 4 cucharadas de tapioca
- 2 cebolletas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 12 espárragos verdes
- 1 copita de vino blanco o txakoli
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- azafrán
- cártamo
- perejil